

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.

Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



PANNSTEKT KOLJA med tomat- och dillssås, sockerärter och potatisstomp smaksatt med Västerbottensost

POTATIS

Halvera, koka i saltat vatten ca 15-20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. **Alternativt** lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 52°).

SOCKERÄRTOR

Kokas 2-3 min i lättsaltat vatten.

TOMATSÅS

Värm i kastrull.

POTATIS PACKAD TILL TVÅ RÄTTER - FÖRDELAS



PULLED CHICKEN

fajitas med picklad lök, avokado och jalapenomajo

PULLED CHICKEN

Värm i 150° ugn, ca 15 min. Bryt/fördela kyckling med två gafflar till "trasig" konsistens och blanda runt med sås/glacé.

TORTILLABRÖD*

Värm i ugn eller stekpanna.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad och skala, skiva avokado.

SERVERING

Bygg din egen "pulled chicken-wrap", toppa med picklad rödlök och jalapenomajo.



BACONLINDAD KÖTTFÄRSLIMPA

med Sherrygräddsås, broccoli och färskpotatis

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten ca 20 min.

KÖTTFÄRSLIMPA*

Värm i 150° ugn, ca 10-15 min.

BROCCOLI

Skär i buketter och koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente).

GRÄDDSA

Värm i kastrull.

BLADPERSILJA

Skölj och strimla/hacka, strö över köttfärslimpan.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

KOLJA / Potatis / Stompgrund CREME FRAICHE, VästerbottensOST, gräslök, salt, vitpeppar / **Sockerärter / Tomat- och dillssås** tomat, GRÄDDE, gullök, dill, vitpeppar, fänkålsfrö, dillfrö, ättika, socker, salt



KYCKLING

Pulled chicken kycklinglårfile i kycklingfond, tomat, rökt paprika, lime vitlök, lagerblad, chili, svartpeppar, spiskummin, majsstärkelse, oregano, socker, sal / **Tortillabröd*** VETEmjöl, rapsolja, salt, emulgeringsmedel och konserveringsmedel, bakpulver / **Picklad rödlök** rödlök, socker, ättika / **Krispsallad / Avokado / Jalapenomajo** rapsolja, ÄGG, SENAP, jalapeno, rucola, lime, vitlök, salt, svartpeppar



KÖTT

Baconlindad köttfärslimpa nötfärs, fläskfärs, bacon, gul lök, potatis, ÄGG, salt, peppar, rosmarin, lagerblad / **Sherrygräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, Sherry, vinäger, morot, ROTSELLERI, gul lök, majsstärkelse, svartvinbärsgele, SOJA, vitlök, timjan, lagerblad, salt, peppar / **Färsopotatis / Broccoli / Bladpersilja**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i tex köttbullar. Vi får ibland frågan om gluten i soja, vi använder klassisk soja*.

Utdrag från livsmedelsverket:

"Sojasåser tillverkas genom jäsning, fermentering, av sojaböner och rostat vete. Livsmedelsverket har analyserat gluten i olika sojasåser som deklarerade vete. Gluten påvisades inte i de "klassiska" sojasåserna trots att vete deklarerades i innehållsförteckningen. Klassisk sojasås borde inte utgöra någon risk för glutenintoleranta".

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

TIPS FRÅN KÖKET

RÄTT TEMPERATUR I KYLEN

Det är vanligt att man har för varmt i kylan, ett riktvärde är 4 grader eller kallare. Kylan är som kallast längst in, placera gärna känsliga råvaror där.

REN ARBETSyta - RÄTT REDSKAP

Innan du börjar laga mat bör du röja arbetsytan. Skapa en behaglig arbetsplats, ta gärna fram soptunnan så det är enkelt att hålla rent vartefter. Matlagning blir mycket roligare och lättare med bra redskap. En stor skärbräda, vassa knivar och digitaltermometer räcker långt.

GÖR DET I RÄTT ORDNING

Ta dig tid att läsa igenom recept/meny och lägg upp en plan. Sätt på ugnen, koka upp vatten, börja med det som tar längst tid så att middagens komponenter är klara samtidigt.

UTMANA DIG SJÄLV

Våga prova något nytt, sätt till lite extra chili om du gillar stark mat. Tillsätt din favoritgrönsak eller en extra skvätt vin om du önskar. Det finns inga fel, bara olika smak.

En produkt från

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.

Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



PANNSTEKT KOLJA med tomat- och dillssås, sockerärter och potatisstomp smaksatt med Västerbottensost

POTATIS

Halvera, koka i saltat vatten ca 15-20 min. Häll av vattnet och ånga av någon minut. Tillsätt stompgrund. Krossa potatisen till ett grovt mos och smaka av med salt/peppar.

FISK

Panera gärna i ströbröd (om du har hemma) och stek i olja/smör ca 2-3 min per sida, salta och peppra. **Alternativt** lägg i ugnsfast form, salta. Baka i 160° varm ugn, ca 15 min (kärntemp 52°).

SOCKERÄRTOR

Kokas 2-3 min i lättsaltat vatten.

TOMATSÅS

Värm i kastrull.

POTATIS PACKAD TILL TVÅ RÄTTER - FÖRDELAS



PULLED CHICKEN

fajitas med picklad lök, avokado och jalapenomajo

PULLED CHICKEN

Värm i 150° ugn, ca 15 min. Bryt/fördela kyckling med två gafflar till "trasig" konsistens och blanda runt med sås/glacé.

TORTILLABRÖD*

Värm i ugn eller stekpanna.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad och skala, skiva avokado.

SERVERING

Bygg din egen "pulled chicken-wrap", toppa med picklad rödlök och jalapenomajo.



VEG BIFF

med Sherrygräddsås, broccoli och färskpotatis

FÄRSKPOTATIS

Koka i saltat vatten ca 20 min.

VEG BIFF*

Stek runtom till vacker färg och varma.

BROCCOLI

Skär i buketter och koka i lättsaltat vatten 2-3 min (al dente).

GRÄDDSA

Värm i kastrull.

BLADPERSILJA

Skölj och strimla/hacka, strö över biffarna.

INGREDIENSFÖRTECKNING



FISK

KOLJA / Potatis / Stompgrund CREME FRAICHE, VästerbottensOST, gräslök, salt, vitpeppar / **Sockerärter / Tomat- och dillssås** tomat, GRÄDDE, gullök, dill, vitpeppar, fänkålsfrö, dillfrö, ättika, socker, salt



KYCKLING

Pulled chicken kycklinglårfile i kycklingfond, tomat, rökt paprika, lime vitlök, lagerblad, chili, svartpeppar, spiskummin, majsstärkelse, oregano, socker, sal / **Tortillabröd*** VETEmjöl, rapsolja, salt, emulgeringsmedel och konserveringsmedel, bakpulver / **Picklad rödlök** rödlök, socker, ättika **Krispsallad / Avokado / Jalapenomajo** rapsolja, ÄGG, SENAP, jalapeno, rucola, lime, vitlök, salt, svartpeppar



VEG

Veg biff quinoa, halloumiOST (pastöriserad ko-, får- och getMJÖLK, salt, vegetabiliskt ystenzym, mynta), rödbeta, majsstärkelse, bladpersilja, rosmarin, salt, peppar, rapsolja / **Sherrygräddsås** kycklingfond, GRÄDDE, Sherry, vinäger, morot, ROTSELLERI, gul lök, majsstärkelse, svartvinbärsgele, SOJA, vitlök, timjan, lagerblad, salt, peppar / **Färskpotatis / Broccoli / Bladpersilja**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i tex köttbullar. Vi får ibland frågan om gluten i soja, vi använder klassisk soja*.

Utdrag från livsmedelsverket:

"Sojasåser tillverkas genom jäsning, fermentering, av sojaböner och rostat vete. Livsmedelsverket har analyserat gluten i olika sojasåser som deklarerade vete. Gluten påvisades inte i de "klassiska" sojasåserna trots att vete deklarerades i innehållsförteckningen. Klassisk sojasås borde inte utgöra någon risk för glutenintoleranta".

Fonder – vi använder endast OSCAR® Signature – Inga tillsatser och inget extra salt

*Glutenfritt alternativ - Glutenfritt tortillabröd

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

Huvudråvara fisk- kyckling - kött är förpackad i en skyddande atmosfär. Förvaras i kyl vid högst + 4 grader.

TIPS FRÅN KÖKET

RÄTT TEMPERATUR I KYLEN

Det är vanligt att man har för varmt i kylan, ett riktvärde är 4 grader eller kallare. Kylan är som kallast längst in, placera gärna känsliga råvaror där.

REN ARBETSRYM - RÄTT REDSKAP

Innan du börjar laga mat bör du röja arbetsytan. Skapa en behaglig arbetsplats, ta gärna fram soptunnan så det är enkelt att hålla rent vartefter. Matlagning blir mycket roligare och lättare med bra redskap. En stor skärbräda, vassa knivar och digitaltermometer räcker långt.

GÖR DET I RÄTT ORDNING

Ta dig tid att läsa igenom recept/meny och lägg upp en plan. Sätt på ugnen, koka upp vatten, börja med det som tar längst tid så att middagens komponenter är klara samtidigt.

UTMANA DIG SJÄLV

Våga prova något nytt, sätt till lite extra chili om du gillar stark mat. Tillsätt din favoritgrönsak eller en extra skvätt vin om du önskar. Det finns inga fel, bara olika smak.

En produkt från